**Рекомендации выпускникам**

*Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.*

 *Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.*

*Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов. Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.*

*Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.*

*Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.*

*Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.*

*Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиямустраивайте физкультурные минутки.*

 *Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.*

*Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.*

*Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.*

*Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).*

*При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей. При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.*

*При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала. Развивайте и отстающие типы памяти.*

*После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.*

*Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.*

*При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.*

 *Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса. На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.*